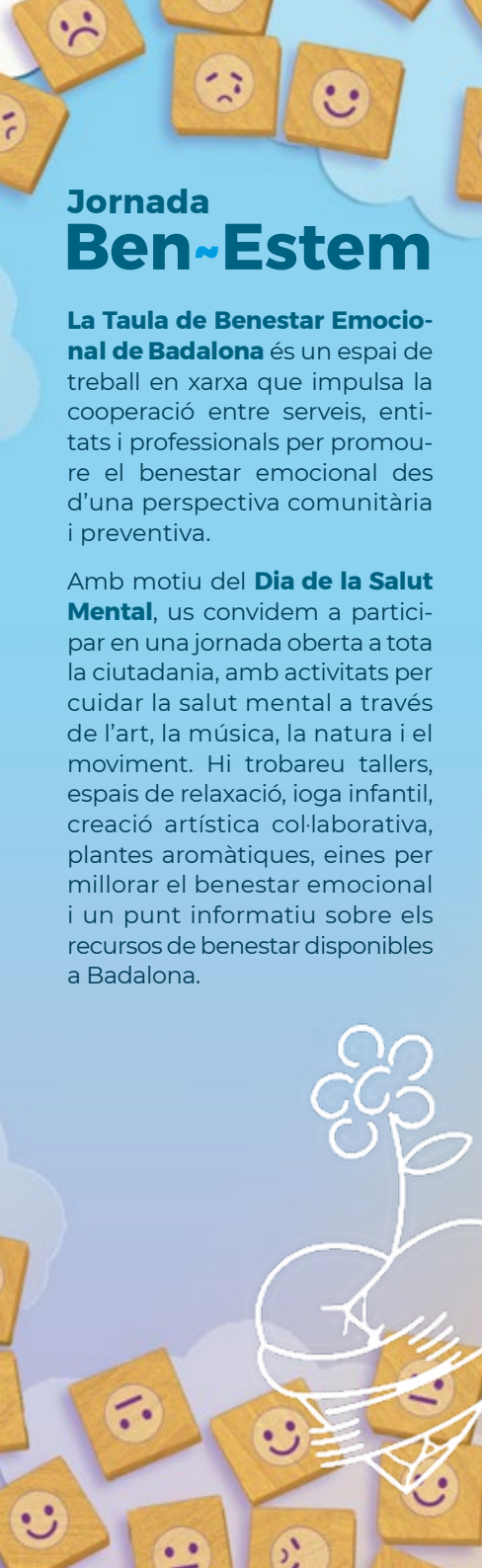


En el marc
del **Mes de
la salut mental
i el benestar
emocional
2026**

Jornada **Ben~Estem** 2026

Una experiència comunitària
per cultivar el benestar emocional

8 d'octubre
Al parc de l'Escorxador
D'11 a 14 h i de 16 a 19 h



Jornada Ben~Estem

La Taula de Benestar Emocional de Badalona és un espai de treball en xarxa que impulsa la cooperació entre serveis, entitats i professionals per promoure el benestar emocional des d'una perspectiva comunitària i preventiva.

Amb motiu del **Dia de la Salut Mental**, us convidem a participar en una jornada oberta a tota la ciutadania, amb activitats per cuidar la salut mental a través de l'art, la música, la natura i el moviment. Hi trobareu tallers, espais de relaxació, ioga infantil, creació artística col·laborativa, plantes aromàtiques, eines per millorar el benestar emocional i un punt informatiu sobre els recursos de benestar disponibles a Badalona.

TALLERS I ACTIVITATS

■ **Aromes que cuiden** **Els beneficis de plantar i cuidar plantes aromàtiques en un taller pràctic i participatiu**

D'11 a 14 h i de 16 a 19 h

Descobreix els beneficis de plantar i cuidar plantes aromàtiques en un taller pràctic i participatiu.

Aquesta activitat afavoreix la relaxació, la connexió amb la natura i el benestar emocional.

El taller serà dinamitzat per persones que practiquen aquesta activitat en el seu dia a dia, que compartiran tant els passos per plantar-les com les seves experiències personals.

No cal tenir coneixements previs, només ganes d'aprendre i compartir una estona agradable.

■ **Arrelats: l'arbre de les nostres emocions**

Un espai creatiu i d'expressió col·laborativa per a la salut mental

D'11 a 14 h i de 16 a 19 h

La salut mental la construïm entre totes i tots, i quina millor manera de fer-ho que deixant una empremta compartida!

Et convidem a formar part d'una experiència artística i participativa única. Construïrem, de manera col·lectiva, un gran arbre que anirà creixent i cobrant vida al llarg de la jornada gràcies a les aportacions de cada persona. L'activitat és oberta i contínua i permet la participació de persones de totes les edats durant tota la jornada.

Per facilitar l'espera, s'habilitarà un petit jardí zen amb sorra i rasclat, que oferirà un espai tranquil de relaxació mentre s'espera el torn de participació.

■ **Ressona: cos, música i les teves emocions**

Un espai per connectar amb allò que sentim a través del moviment i el so

D'11 a 14 h i de 16 a 19 h

Les paraules i les cançons ens arriben de moltes maneres diferents: un mateix missatge ens pot fer sentir alegria, calma o nostàlgia segons com ens el diguin o com el visquem.

Et convidem a un taller vivencial on utilitzarem la música i el moviment corporal com a eines per explorar la nostra salut mental i compartir emocions.

Un viatge senzill i accessible per a tothom, on el teu cos serà el protagonista.

■ **Toca, sent i expressa't: espai de percussió i música lliure** **Fes sonar el teu benestar a través del so, el ritme i la creació compartida**

D'11 a 14 h i de 16 a 19 h

La música té el poder de dir allò que, de vegades, les paraules no poden expressar. La percussió ens permet connectar amb la nostra energia interior, alliberar tensions i canalitzar el que sentim d'una manera directa, divertida i transformadora.

Et convidem a un taller participatiu on el ritme serà la nostra eina per explorar les emocions, fer xarxa i gaudir del plaer de fer música plegats.

■ **Badalona pel benestar emocional: trobada, eines i orientació** **Xarxa de professionals i recursos preparats per acompanyar-te**

D'11 a 14 h i de 16 a 19 h

Entendre com ens sentim, saber posar nom a les nostres emocions i conèixer les eines per gestionar-les és el primer pas per gaudir d'un millorar benestar emocional.

Et convidem a apropar-te a aquest punt d'informació i trobada on podràs conversar directament amb els referents de benestar emocional i els membres de la Taula de Benestar Emocional de Badalona.

■ **Respira i connecta: eines per al teu benestar** **Comprendre'ns per aprendre a cuidar-nos millor**

De 16.30 a 17.30 h

El ritme del dia a dia, les preocupacions o l'estrès sovint ens generen una sensació de malestar emocional que no sempre sabem com gestionar. Conèixer d'on ve aquesta sensació i saber quines eines tenim a l'abast és el primer pas per recuperar la tranquil·litat i cuidar la nostra salut mental.

Et convidem a una sessió vivencial de relaxació, conduïda per un *coach* emocional, on combinarem una breu explicació teòrica amb exercicis molt pràctics que podràs aplicar a la teva vida quotidiana.

■ **Posem-hi paraules** **Cuidar com ens sentim i aprendre a relaxar-nos pot ser una aventura molt divertida!**

De 16 a 19 h

Convidem tots els nens i nenes a descobrir com el ioga ens ajuda a sentir-nos bé, a connectar amb la calma i a viure la salut mental des d'una mirada positiva, oberta i plena de vitalitat.

La nostra eina màgica serà un dau gegant especial. Cada cop que el fem girar, ens mostrarà una imatge diferent que haurem d'imitar amb el nostre propi cos: de sobte ens convertirem en un arbre fort, un animal tranquil o una muntanya serena!

Jornada Ben~Estem 2026

Com arribar-hi:

Parc de l'Escorxador

C. de l'Arquitecte Fradera, 1

◀ L10N, L2 🚗 B23, B24, H10, B4, B29

Ho organitza la **Taula de Benestar Emocional de Badalona** constituïda per:



Hi col·labora:

Més informació a www.badalona.cat / promocio_salut@badalona.cat